

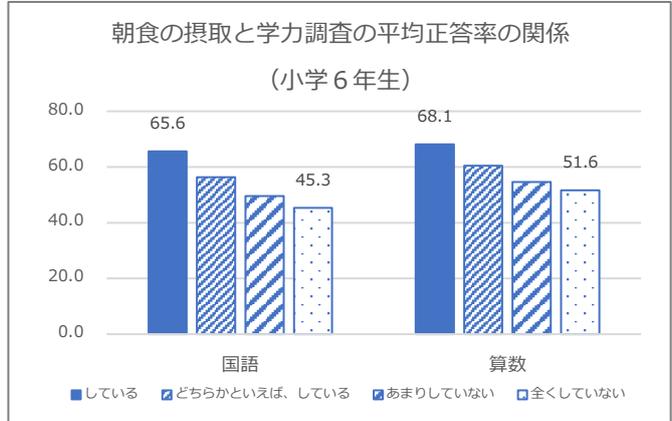
春から新学期！

朝ごはんを1日をスタートさせよう！

朝ごはんを毎日食べて学校に行っていますか？春から新学期になります。朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べることは学力にも影響しています。右のグラフのように、朝ごはんを食べている児童ほど、教科の点数も高いことが分かります。

朝ごはんを食べることは学力だけでなく、さまざまなメリットがありますので、毎日食べて登校しましょう。



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

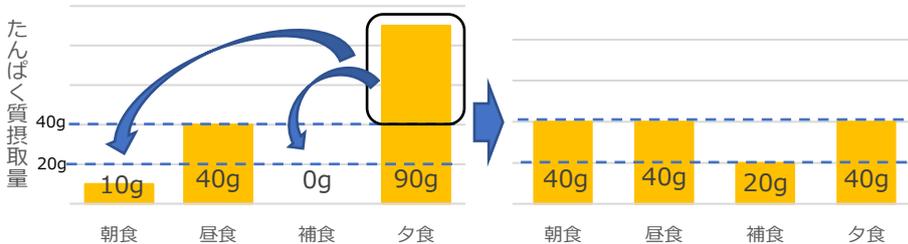
朝ごはんにおすすめの食べもの.....

◆「糖質」は筋肉や脳のエネルギー源

「糖質」はからだを動かしたり、頭を使ったりするために重要な栄養素です。右のような炭水化物の多い食品は毎朝必ず食べて、学校に行きましょう。



◆ たんぱく質は筋肉のもととなる



必要以上にたんぱく質を摂っても、筋力のたんぱく質を効率よく増やすことはできません。夕食に多く摂りがちなたんぱく質ですが、朝食でもしっかり摂り、筋肉を増やしましょう。

いつもの朝ごはんをステップアップ！.....



朝ごはんを食べていない人は、まずは簡単に食べられる朝食（おにぎりやパン、バナナなど）を食べましょう。朝ごはんをパンやおにぎりなど主食だけを食べている人は、肉や魚、卵などの主菜や、野菜のおかず（副菜）を追加して、少しずつステップアップしましょう。